



# Por qué YOGA



La practica de yoga en colectivos sin recursos y en exclusión social, tiene como objetivo principal mejorar la salud física y psíquica de las personas. Con la evolución de los alumnos en nuestras clases podemos verlo a simple vista, pero es importante destacar que tras revisar más de cien trabajos, científicos de la Universidad de Duke en EEUU demostraron que además del trabajo físico, practicar yoga mejora la salud mental y es tan útil como tomar antidepresivos.

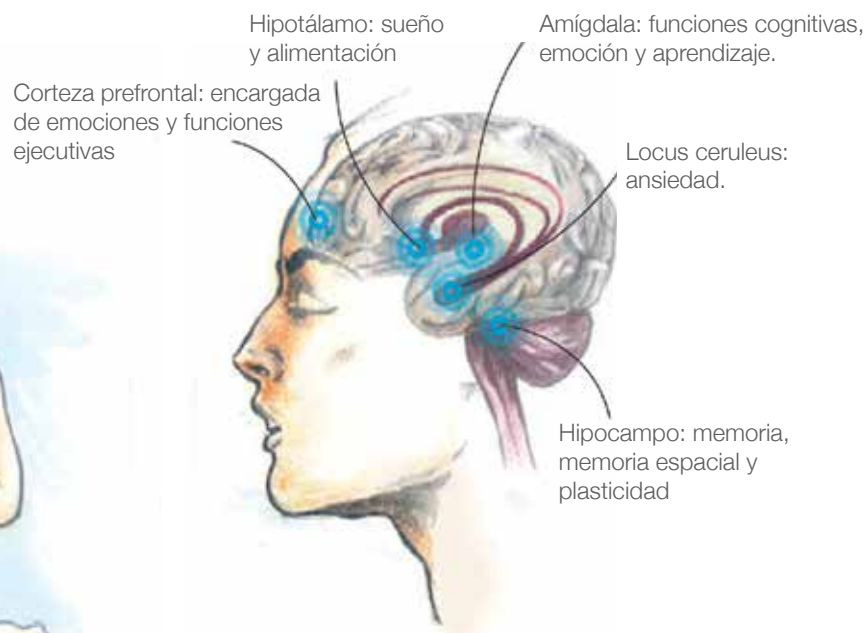
Su práctica tiene efectos positivos demostrables en trastornos psiquiátricos como depresión, esquizofrenia y déficit atencional con hiperactividad, incluso en quienes no están con tratamientos farmacológicos. Esto se debe a que esta práctica es capaz de actuar sobre el cerebro y regular la acción de una serie de neurotransmisores y hormonas vinculadas al estrés, la depresión y la ansiedad, entre otras.

## 1 El YOGA consta de al menos ocho prácticas que incluyen:

- 1 Autocontrol
- 2 Autorregulación
- 3 Control de sentidos
- 4 Control de respiración
- 5 Concentración
- 6 Meditación
- 7 Autorrealización
- 8 Ejercicios



## 2 Éstas en su conjunto activan zonas como:



## 3 Lo hacen a través de tres acciones en el cerebro:

**BAJA**  
Cortisol, hormona del estrés.

**AUMENTA**  
Factores neurotróficos, proteínas que modulan el crecimiento de las hormonas.

**REGULA**  
Dopamina, Norepinefina y serotonina, claves en la depresión y en la ansiedad. Regulan los antidepresivos. Sistema inmune.

**4 Efectos:** Son similares a los producidos por fármacos y muy útiles para tratamiento de depresión, ansiedad, déficit atencional, desordenes alimenticios, del sueño y esquizofrenia.

DISMINUYE	AUMENTA
Depresión	Atención
Ansiedad	Cognición
Síntomas Negativos	Sueño